

おうちの人にも
見せてね。

No4 令和4年

6月27日 コミュニティ・スクール 春日市立春日野中学校 養護教諭 土井明日子

思春期に多い『起立性調節障がい(OD)』

指導/OD低血圧クリニック田中 院長 田中 英高 先生

起立性調節障がいは、朝起きられない、立ち上がるとめまいがするなどの症状がみられる、思春期によく起こる病気です。コロナ禍では外出自粛の影響から運動不足で起立性調節障がいが悪化することもあるので、日常生活でからだを動かすことが大切です。

○起立性調節障がいとは○

起立性調節障がい(OD=Orthostatic Dysregulation)とは、起き上がったときに、脳や全身への血液循環がうまくいかず、めまいや立ちくらみなどが起こる自律神経系の病気です。特に思春期での発症が多く、不登校の人の3~4割にODがあるといわれています。午前中に調子が悪く、午後から回復する傾向にあるので、怠けやさぼりと誤解されることも多いのですが、自律神経がうまく機能していないので、本人の気持ちの持ち方や努力で治るものではありません。



○起立性調節障がいの症状○

よく見られるのは、朝起きられない、めまい・立ちくらみ、倦怠感、立っていると気分が悪くなる、失神、頭痛などです。朝は苦手ですが、逆に夜は目がさえてなかなか寝つけず、その結果、朝の起床時刻が遅くなり、昼夜逆転してしまうこともあります。



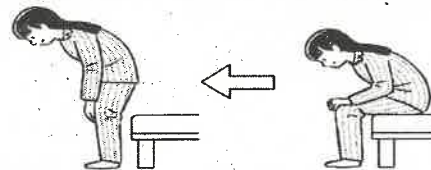
○OD(起立性調節障がい)との付き合い方○

かぜや胃腸炎など原因がはっきりしている病気はそれにあつた薬を飲んだり、治療をしたりすることで回復します。

しかし、この病気は自律神経のみだれから個人によってさまざまな症状があり、これといった特效薬がないのが現状です。成長期のからだの変化、取り巻く環境の大きな変化があつたり、強いプレッシャーを感じたりすることに加えて自分自身の考え方のくせと相まって発症することが多いようです。日々の生活を「良い加減」で過ごせるようにこころがけてみてはどうでしょう？

○ODの人の日常生活の注意点○

立ち上がる時は頭を下げてゆっくりと



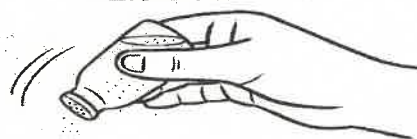
脳血流を低下させないために、頭と心臓の高さを同じぐらいにして、ゆっくり立ち上がります。

水分を多めに摂取



水分摂取が少ないと、血液の循環がうまく働きません。1日1.5~2Lを目安に水分をとります。

塩分を十分にとる



塩分は血圧低下を防ぐ働きがあるので、十分な量を摂取しましょう。

毎日30分程度の歩行



自律神経の働きを維持するためには、適度な運動が必要です。

○特にコロナ禍での注意点○

外出自粛の場合、家の中で足踏みを



運動不足になるとODが悪化するので、足踏みだけでもしましょう。1日1時間が目安です。

寝そべりスマホ、寝そべりテレビはやめる



長時間寝転がっていると、自律神経の働きが悪くなるので避けます。

規則正しい睡眠を



夜は部屋を暗くして、決まった時刻に寝るようにします。

テレビ、スマホなどの時間を制限



テレビやスマホは1日に使用する時間を決め、夜寝る前は見ないようにします。

○おうちの方へ○

わが子が診断を受けた時、「ああ、そうなんだ」と納得する反面、「学校は?」「勉強は?」とたくさんの心配がわいてきます。幼かった時と違い、言うことを聞かせられなくなる年頃です。

この病気の症状は百人百様です。布団から起き上がれないような人もいれば、多少の頭痛でなんとかやり過ごせるようになる人もいます。大切なのは「焦らないこと」かもしれません。これは保健室で、様々な生徒や保護者の方と接してきた経験から言えることだと思っています。

本人やおうちの方が、思い描いたような進路や将来ではないかもしれないけれど「今を受け入れ、これからどうするか?」を一緒に考えていくことが大切なようです。保健室はそんなお話もできます。また、毎週火曜日にスクールカウンセラーが来校しています。お気軽にお声掛けください。